

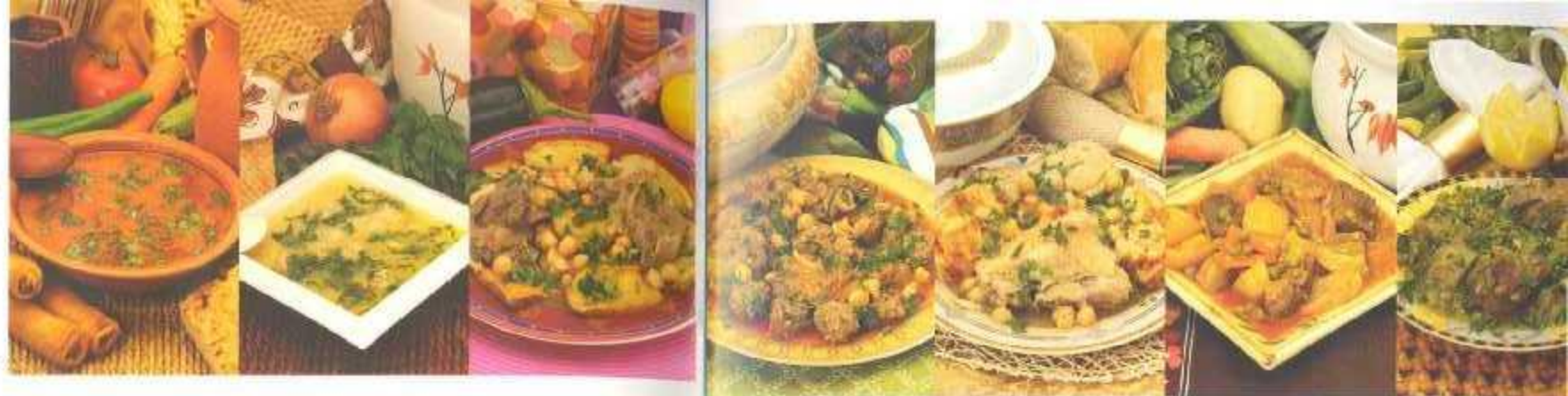


Cuisine LELLA

Plats Traditionnels



15 Recettes en photos
Faciles à Préparer



Sommaire

- 2 - Chorba frik - شوربة فريك
- 4 - Chorba Bayda - شوربة بيضاء
- 6 - Mederbel - مدربل
- 8 - Metwwem - مثموم
- 10 - Tadjine El koukh - طاجين الخوخ
- 12 - Jardinière - جاردنيير
- 14 - Tadjine de petits pois et d'artichauts - طاجين الجلبانة و القرنون

- 16 - Tebikha - تببخة
- 18 - Les épinards avec la darsa et les fèves concassées - السبانخ بالدرسة و الفول المدشش
- 20 - Tadjine Zitoun - طاجين الزيتون
- 22 - Chetitha mokh - شطيطة مخ
- 24 - Douлма karnoun - دولمة قرنون
- 26 - Chetitha Zelif - شطيطة زليف
- 28 - Bekbouka - بكبوكة
- 30 - Loubia bel l'sane - لوبياء باللسان





Chorba frik

شربة فريك

Ingredients

gr de viande de
l'on
mmie de terre râpée
rotte râpée
urgette râpée
non râpé
ates bien mûres
à soupe de concentré
mate
sses d'ail râpées
gnée de pois chiches
és la veille
gnée de petits pois
e de frik
rare
né

noir
Hanout
soupe de smen
soupe d'huile

Préparation

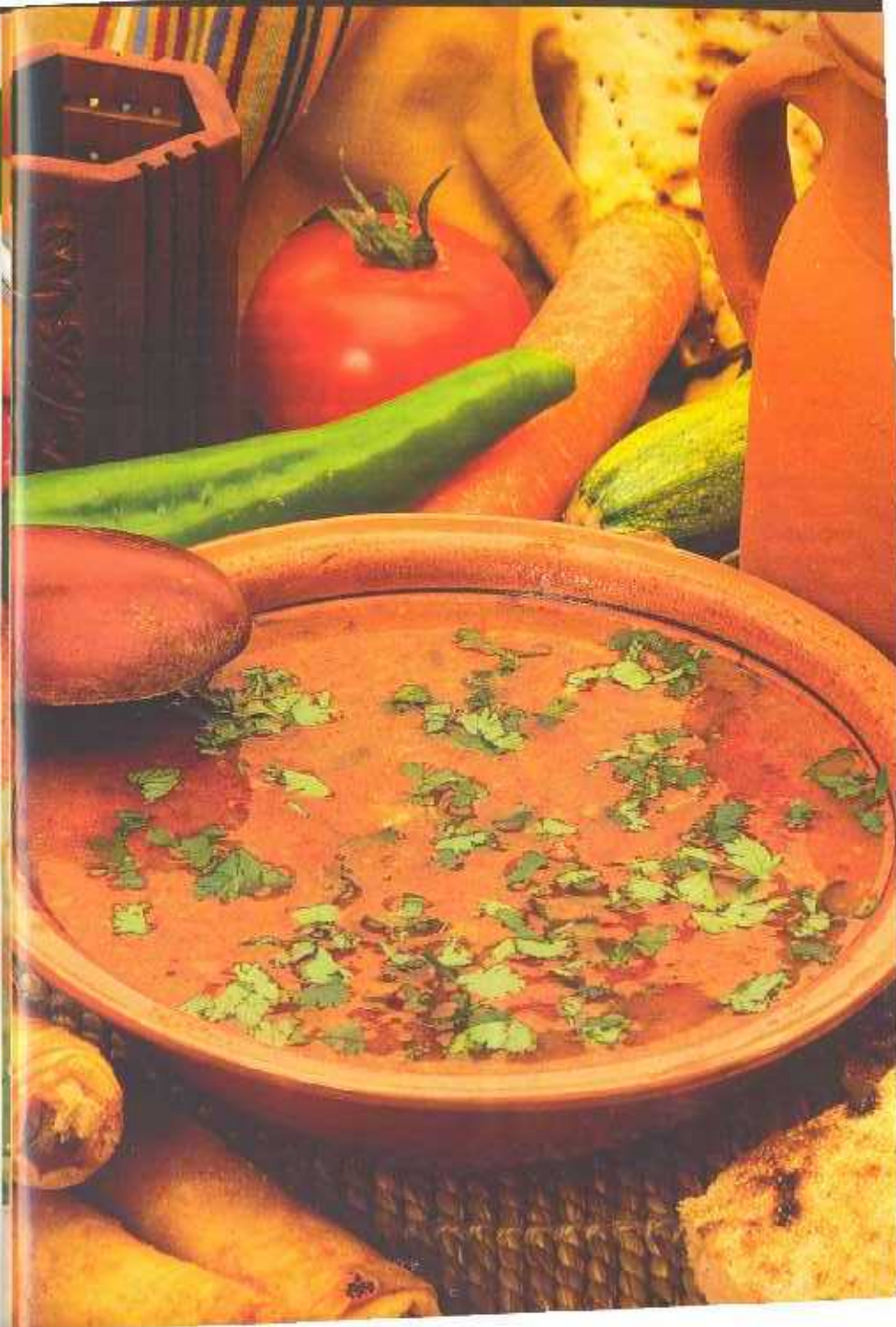
1. Dans une marmite: mettre l'oignon, la carotte, la pomme de terre, la courgette, l'ail, le smen, l'huile, la viande, la coriandre, la menthe et le céleri, bien faire revenir puis ajouter le sel, le poivre noir et Ras El Hanout. Ajouter un verre d'eau chaude et laisser sur le feu.
2. Mettre un couscoussier sur la marmite, mettre la tomate et laisser cuire à vapeur.
3. Après cuisson de la tomate, écrasez-la dans le couscoussier à l'aide d'une cuillère pour qu'elle soit adhérente au mélange. Ajouter l'eau chaude jusqu'à remplir la marmite, ajouter les pois chiches et les petits pois et laisser cuire le tout pendant 45 mn.
4. Ajouter la Frik et le concentré de tomate et laisser sur le feu pendant 20 mn.
5. Au moment de servir, saupoudrer un peu de coriandre, de menthe et une pincée de Ras El Hanout.

المقادير

- 250 غ لحم غنمي
- 1 حبة بطاطا مبدشورة
- 1 حبة جزر مبشورة
- 1 حبة قرعة مبشورة
- 1 حبة بصل مبشورة
- 2 حبات طماطم ناضجة
- 1 ملعقة كبيرة مصلح
- 3 سمينات ثوم مبشورة
- 1 حفنة حمص منقوع في من قبل
- 1 حفنة جبانة
- 1 كاس فريك
- حشيش
- نعناع
- كرفس
- ملح
- فلفل أسود
- رأس الحانوت
- 1 ملعقة كبيرة سمن

كيفية التحضير

1. في قدر، ضعي البصل، الجزر، البطاطا، القرعة، الثوم، السمن، الزيت، اللحم، الحشيش، النعناع والكرفس. حمسي جيداً ثم أضيفي الملح، الفلفل الأسود ورأس الحانوت. أضيفي كأس من الماء الساخن و اتركها على النار.
2. ضعي كسكس فوق القدر، ضعي الطماطم و اتركها تطهى بالبخار.
3. بعد أن تضهى الطماطم، إسحقبي في الكسكاس بواسطة ملعقة لتضاف إلى الخليط. مرقى بالماء الساخن حتى تملئي القدر. أضيفي الحمص و الجبانة و اتركي الكل يطهى مدة 45 دقيقة.
4. أضيفي الفريك و المصلح و اتركها على النار مدة 20 دقيقة.
5. عند التقديم، نري القليل من الحشيش، النعناع و قرصة من رأس الحانوت.



Ingrédients

- 1 blanc de poulet
- 1 pomme de terre râpée
- 1 oignon
- 1 Persil
- 1 poignée de pois chiches trempés la veille
- 2 C. à soupe d'huile
- 1 C. à soupe de margarine
- 1 petit bâtonnet de cannelle
- Poivre noir
- Sel
- 1 petite tasse de vermicelle [SIM]
- La décoration :
- Persil
- Jus d'un citron



Préparation

1. Dans une marmite, bien faire revenir le poulet, l'oignon et la pomme de terre dans l'huile et la margarine. Ajouter le sel, le poivre noir et la cannelle puis verser un verre d'eau chaude et laisser le tout sur le feu jusqu'à ce que la pomme de terre fond.
2. Remplir la marmite avec de l'eau chaude et laisser cuire pendant 30 mn.
3. Ajouter le vermicelle et laisser cuire pendant 10 mn.
4. Au moment de servir, saupoudrer de persil et ajouter le jus de citron.

المقادير

- 1 صدر دجاج
- 1 حبة بطاطا مبشورة
- 1 حبة بصل
- 1 معدنوس
- 1 حبة حمص منقوع في الماء ليلة
- من «إبل»
- 2 ملعقة كبيرة زيت
- 1 ملعقة كبيرة مارجرين
- 1 عود قرفة صغير
- 1 قليل أسود
- 1 ملح
- 1 افنجان صغير دويذة (سليم)
- التزيين :
- 1 معدنوس
- 1 عصير ليمونة

كيفية التحضير

1. في قدر، حمسي جيداً الدجاج، البصل و البطاطا في الزيت و المارجرين، أضيفي الملح، الفلفل الأسود و القرفة ثم افرغي كأس من الماء الساخن و اتركي الكل على النار حتى تدوب البطاطا.
2. إملئي القدر بالماء الساخن و اتركيها تنضج مدة 30 دقائق.
3. أضيفي الدويذة و اتركيها تطهى مدة 10 دقائق.
4. عند التقديم، نري المعدنوس و أضيفي عصير الليمون.





Mederbel

مدربل

Ingédients

- 1 kg d'aubergines
- 4 morceaux de viande de mouton
- 1 oignon râpé
- 1 poignée de pois chiches trempés la veille
- 2 C. à soupe d'huile
- Persil
- Poivre noir
- Sel
- Huile pour friture

Préparation

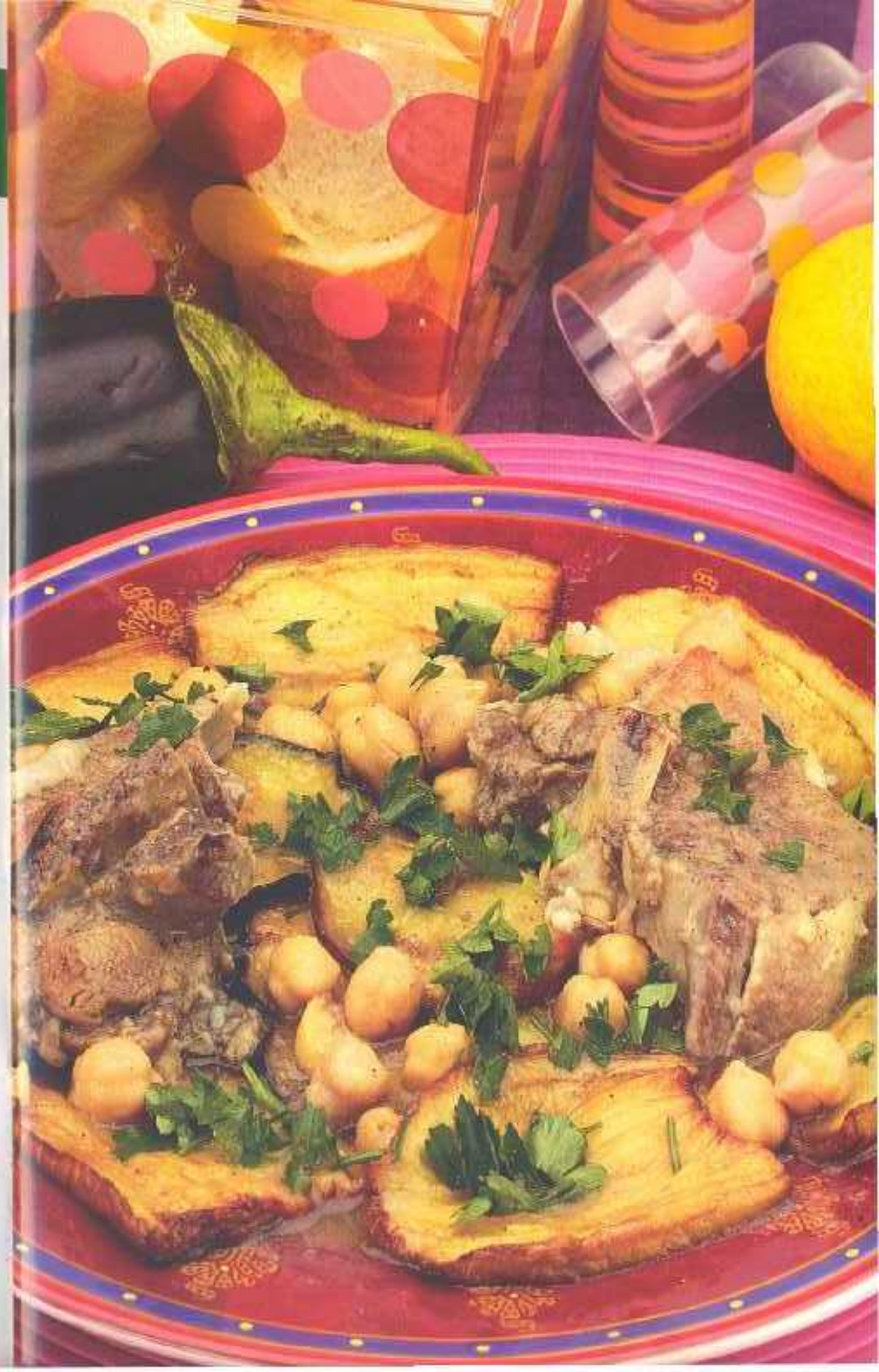
1. Laver et découper les aubergines en rondelles puis faire frire dans l'huile. Mettre sur du papier absorbant et laisser à part.
2. Dans une marmite, mettre la viande, l'oignon, le sel, le poivre noir et l'huile, bien faire revenir puis ajouter l'eau et laisser cuire.
3. A mi-cuisson, ajouter les pois chiches et laisser sur le feu.
4. Dans un plat de servir, mettre les aubergines et arroser de sauce puis mettre la viande et les pois chiches, décorer avec le persil finement haché.

المقادير

- 1 كغ بذنجان
- 4 قطع لحم ماعز
- 1 حبة بصل مبشورة
- 1 حبة حمص منقوع في الماء ليلة
- من قشور
- 2 ملعقة كبيرة زيت
- بمعدتوس
- بقل أسود
- ملح
- زيت للقلي

كيفية التحضير

1. اغسلي وقصعي البذنجان إلى دوائر ثم اقليه في الزيت، ضعيه على ورق ماص و اتركيه على جنب.
2. في طنجرة، ضعي اللحم، البصل، الملح، الثقليل الأسود و الزيت، حمصهم جيداً ثم أضيفي الماء و اتركيه يطهى.
3. عند نصف المهي، أضيفي الحمص و اتركيه على النار.
4. في صحن التقديم، ضعي البذنجان و اسقيه بالصلصة ثم ضعي اللحم و الحمص، زيني بالمعدنوس المفصع رقيق.



Ingédients

500 gr de viande de bœuf
500 gr de viande hachée
2 têtes d'ail
1 C. à soupe de concentré de tomate
1 verre de pois chiches
1 œuf
1 C. à soupe de smen
1 C. à soupe d'huile
1 persil
1 verre noir
1 verre rouge

Préparation

1. Dans une marmite, faire revenir la viande, l'oignon, le sel, le poivre noir, Ras El Hanout, le poivre rouge dans le smen et l'huile. Ajouter les pois chiches puis verser l'eau chaude jusqu'à couvrir la viande. Ajouter le concentré de tomate puis laisser cuire le tout pendant 40 mn.
2. Préparer la Dersa : dans un mortier, écraser l'ail, le poivre noir et le sel.
3. Ajouter la Dersa à la viande et laisser sur le feu jusqu'à ce que la viande soit bien cuite.
4. Dans un récipient, mettre la viande hachée, le persil, le jaune d'œuf et la beurre, former des boules puis ajoutez-les à la sauce. Laisser cuire le tout pendant 15 mn.
5. Lorsque la sauce s'épaississe, éteindre le feu puis saupoudrer de persil.

المقادير

- 500 غ لحم غنمي
- 250 غ لحم مرقعي
- 2 رأسين ثوم
- 1 ملعقة كبيرة طماطم مصبرة
- 1 كأس حمص منقوع في الماء ليلة
- 1 بصل
- 1 صفار بيضة
- 1 ملعقة صغيرة زبدة
- 1 حبة بصل
- 1 ملعقة كبيرة سمون
- 2 ملعقة كبيرة زيت
- معدنوس
- رأس الحانوت
- فلفل أسود
- فلفل أحمر
- ملح

كيفية التحضير

1. في طنجرة، حمسي اللحم، البصل، الملح، الفلفل الأسود، رأس الحانوت، الفلفل الأحمر في السمون والزيت. أضيفي الحمص و اماء السلخن حتى يغطي اللحم. أضيفي السلالم المصبرة ثم اتركي الكز يطهى مدة 40 دقيقة.
2. حضري الدرسة : في مهراس، إسحقى الثوم، الفلفل الأسود و الملح.
3. أضيفي الدرسة إلى اللحم و اتركيها على النار حتى يطهى اللحم جيداً.
4. في وعاء، ضعي اللحم المرقعي، المعدنوس، صفار البيضة و الزبدة، شكلي كريات ثم أضيفيها إلى الصلصة. اتركي الكز يطهى مدة 15 دقيقة.
5. عندما تعقد الصلصة، اطفئي النار ثم نزي المعدنوس.





Tadine El koukh

طاجين الخوخ

Ingédients

cuisses de poulet
200 gr de viande hachée
oignon
200 gr de pommes de terre
poignée de pois chiches
craquelés la veille
un petit bâtonnet de
cannelle
C. à soupe de margarine
C. à soupe d'huile
poivre noir
œuf
blanc d'œuf
poivre de muscade
farine (SIM)
huile pour friture
pour la décoration :
persil



Préparation

1. Dans une marmite, faire revenir le poulet, l'oignon, le sel, le poivre noir, la cannelle dans la margarine et l'huile. Ajouter l'eau chaude et les pois chiches et laisser cuire tout.
2. Faire cuire la pomme de terre à la vapeur (dans un couscoussier), écrasez-la avec une fourchette puis ajouter le sel, le poivre noir et la noix de muscade. Former des boules de la grosseur d'une pêche et la ser à part.
3. Dans un récipient, mettre la viande hachée et le sel, façonner des boules puis faire frire.
4. Farcir chaque boule de pomme de terre avec une boule de viande hachée, tremper dans le blanc d'œuf puis faire passer dans la farine et faire frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Au moment de servir, mettre les boules de pommes de terre dans une assiette puis arroser de sauce et saupoudrer de persil.

المقادير

2. فخذين دجاج
200 غ لحم مرقى
1 حبة بصل
200 غ بطاطا
1 حبة حمص منقوع في الماء ليلة
من قبل
1 عود قرفة صغير
1 ملعقة كبيرة مارجرين
1 ملعقة كبيرة زيت
1 فلفل أسود
ملح
بياض بيض
جوزة الطيب
قوية (سيم)
زيت للقلي
التزيين
معدنوس

كيفية التحضير

1. في طنجرة، حمسي الدجاج، البصل، الملح، الفلفل الأسود، القرفة في المارجرين و الزيت، اضيفي الماء الساخن و الحمص و اتركي الكل يطهى.
2. اطلهي البطاطا بالبخار (في كسكاس) اسحقها بواسطة شوكة ثم اضيفي الملح، الفلفل الأسود و جوزة الطيب. شكلي كريات بحجم حبة الخوخ و اتركها على جانب.
3. في وعاء، ضعي اللحم المرقى و الملح، شكلي كريات ثم اقلبها.
4. احمي كل كرية من البطاطا بكرية من اللحم المرقى، اغطسها في بياض البيض ثم مربيها في الفريشة و اقلبها حتى تنكسب اللون الذهبي.
5. عند التقديم، ضعي كريات البطاطا في صحن ثم اسقيها بالمرق و تزي المعدنوس.



Ingrédients

2 morceaux de viande de mouton
2 pommes de terre
2 carottes
2 artichauts
2 fenouils
500 gr de petits pois
2 branches de cordes
1 oignon râpé
3 gousses d'ail râpées
1 poignée de pois chiches trempés la veille
Poivre noir
Ras El Hancut
1 C. à soupe de smen
1 C. à soupe d'huile
1 C. à soupe de concentré de tomate
Sel

المقادير

2 قطعتين لحم غنمي
2 حبات بطاطا
2 حبات جزر
3 حبات قرنون
2 حبات بصل
500 غ حنطة
2 غصن خرشوف
1 حبة بصل مبشورة
3 سنيكات ثوم مبشورة
1 حبة حمص منقوع في الماء ليلة
من قبل
قلقل أسود
راس الحانوت
1 ملعقة كبيرة سمن
1 ملعقة كبيرة زيت
1 ملعقة كبيرة طماطم مصبرة
ملح

Préparation

1. Éplucher les légumes, bien les laver puis les couper.
2. Dans une mamite, bien faire revenir l'oignon, la viande, l'ail, le sel, le poivre noir et Ras El Hancut dans l'huile. Ajouter l'eau jusqu'à remplir la mamite.
3. Mettre les pois chiches et les légumes puis ajouter le concentré de tomate et laisser cuire le tout pendant 40 min jusqu'à ce que la sauce s'épaississe.
Remarque : vous pouvez vous passer de viande.

كيفية التحضير

1. قشري الخضار ، إغسلها جيداً ثم قطعها .
2. في قدر ، حمسي جيداً البصل ، اللحم ، الثوم ، الملح ، الفلفل الأسود و راس الحانوت في السمن و الزيت ، أضيفي الماء حتى تملئي القدر .
3. ضعي الحمص و الخضار ثم أضيفي الطماطم المصبرة و اتركي لكل يمهلي مدة 40 دقيقة حتى تعقد الصلصة .
ملاحظة : يمكنك الإستغناء عن اللحم .





Tadine de petits pois et d'artichauts

طاجين الجلبانة و القرنون

Ingédients

500 gr de viande de mouton
1 kg de petits pois
2 kg d'artichauts
1 oignon
1 petit bâtonnet de cannelle
1 C. à soupe de margarine
2 C. à soupe d'huile
Persil
Jus de citron
Sel
Poivre noir

Préparation

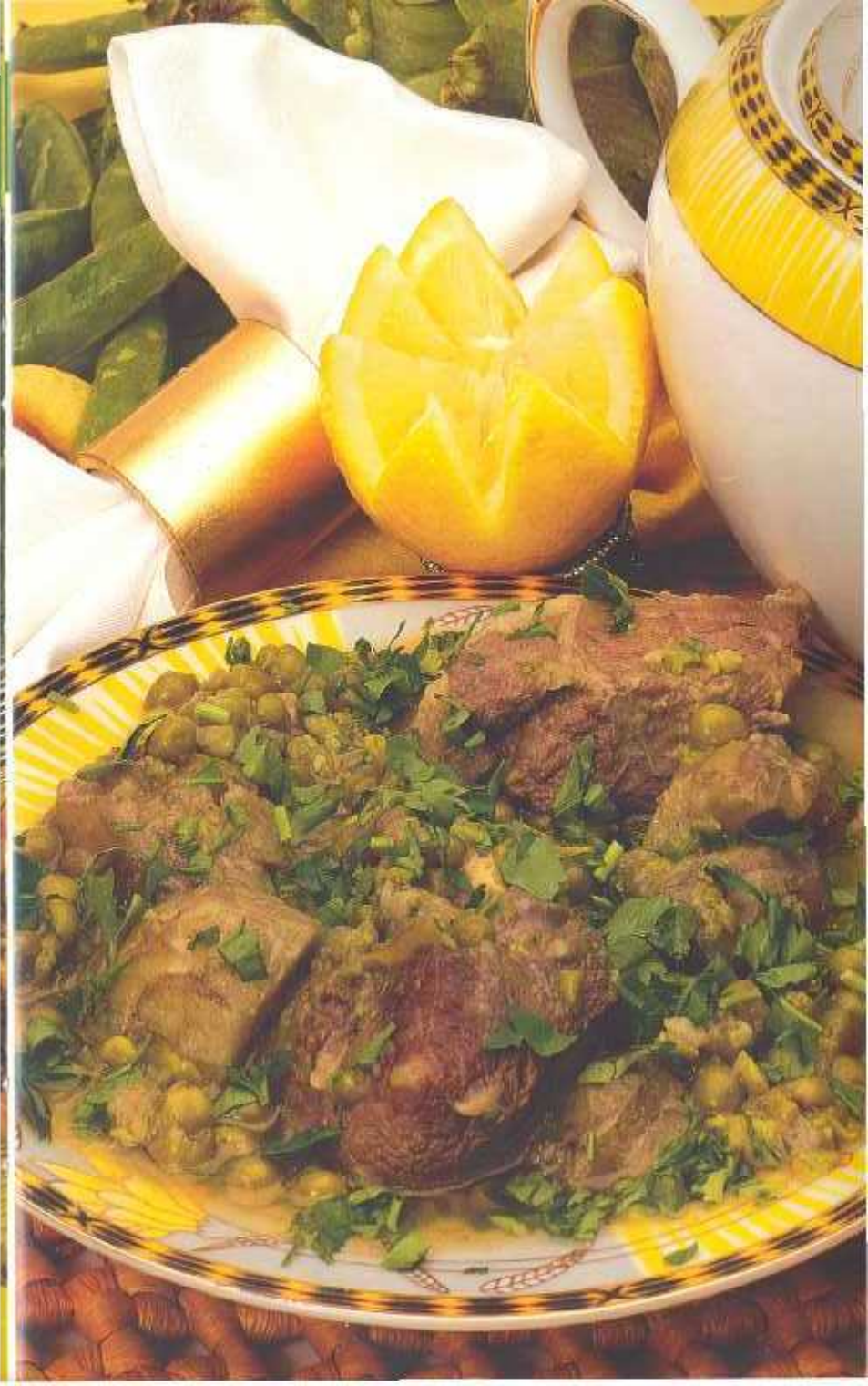
1. Dans une marmite, bien faire revenir la viande, l'oignon, le sel, le poivre noir et le bâtonnet de cannelle dans la margarine et l'huile. Ajouter l'eau.
2. A mi-cuisson, ajouter les petits pois et les artichauts épluchés (garder les fonds) et coupé en quatre, laisser cuire le tout pendant 40 mn.
3. Au moment de servir, saupoudrer de persil et ajouter le jus de citron.

المقادير

• 500 غ لحم غنمي
• 1 كغ جببانة
• 2 كغ قرنون
• 1 حبة بصل
• 1 عود قرقة صغير
• 1 ملعقة كبيرة مارجرين
• 2 ملاعقتين كبيرتين زيت
• معدنوس
• عصير ليمون
• ملح
• فلفل أسود

كيفية التحضير

1. في طنجرة، حمسي جيداً اللحم، البصل، الملح، الفلفل الأسود و عود القرقة في المارجرين و الزيت، أضيفي الماء.
2. عند نصف الطهي، أضيفي الجلبانة و القرنون المقشر (احتفظي بالقاعدة) والمقطع على أربعة، اتركي الكل يطهى مدة 40 دقيقة.
3. عند التقديم، تزي المعدنوس و أضيفي عصير الليمون.





Tebikha

تبخة

Ingrédients

- 1 kg de fèves
- 1 kg de petits pois
- 1,5 kg d'artichauts coupés en quatre
- 1 petit oignon râpé
- 5 gousses d'ail râpées
- 1 poignée de riz
- 1 C. à soupe de concentré de tomate
- 3 C. à soupe d'huile
- Une pincée de Ras El Hanout
- Poivre noir
- Sel
- Coriandre
- Menthe

Préparation

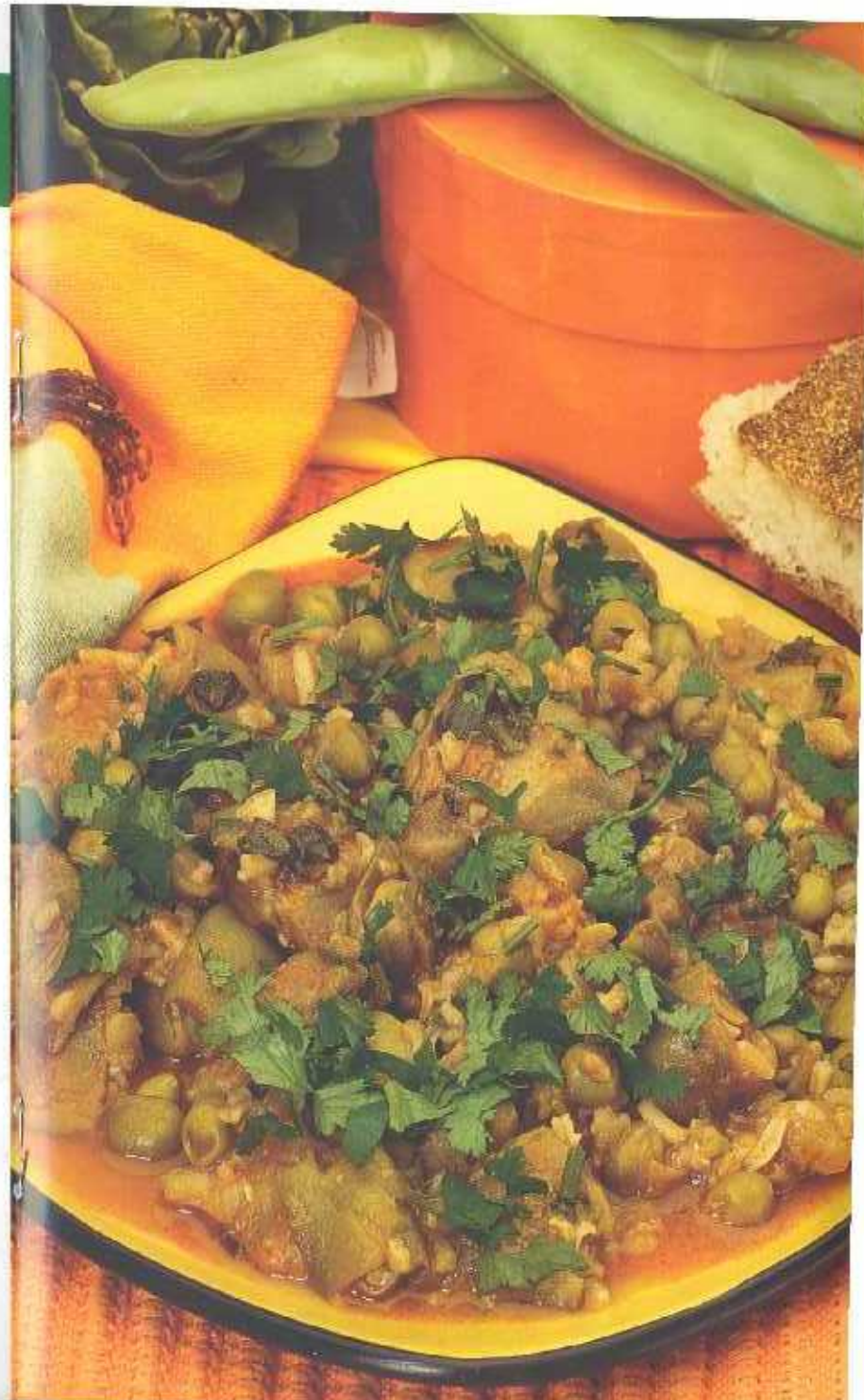
1. Dans une marmite, bien faire revenir l'oignon, l'ail, les petits pois et les fèves dans l'huile. Ajouter le poivre noir, le sel, Ras El Hanout puis verser l'eau et laisser cuire le tout pendant 20 mn.
2. Ajouter les artichauts et laisser cuire pendant 20 mn aussi.
3. Ajouter le concentré de tomate et le riz et laisser le tout sur le feu pendant 10 mn.
4. Après cuisson, saupoudrer de coriandre et de menthe.

المقادير

- 1 كغ فول
- 1 كغ جليانة
- 1,5 كغ فريون مقطع على أربعة
- 1 حبة بصل صغيرة مبشورة
- 5 سنبلات ثوم مبشورة
- 1 حفنة أرز
- 1 ملعقة كبيرة طماطم مصبرة
- 3 ملاعق كبيرة زيت
- فصوص راس الحانوتس
- فلفل اسود
- ملح
- حشيش
- نعناع

كيفية التحضير

1. في طنجرة، حمسي جيداً البصل، الثوم، الجليانة والفول في الزيت، أضيفي الفلفل الأسود، الملح، راس الحانوت ثم أفوقي الماء و اتركي الكل يطهى مدة 20 دقيقة.
2. أضيفي القرون و اتركيه يطهى مدة 20 دقيقة أيضاً.
3. أضيفي الطماطم المصبرة و الأرز و اتركي الكل على النار مدة 10 دقائق.
4. بعد الطهي، نزي الحشيش و النعناع.





Les épinards avec la Dersa و السبانخ بالدرسة et les fèves concassées و الفول المدشش

Ingédients

- 2 bouquets d'épinards
- 500 gr de fèves concassées
- 1 tête d'ail râpé
- 1 C. à soupe de concentré de tomate
- 1 piment rouge (Telfal Driss)
- Une pincée de cumin
- Poivre noir
- Sel

Préparation

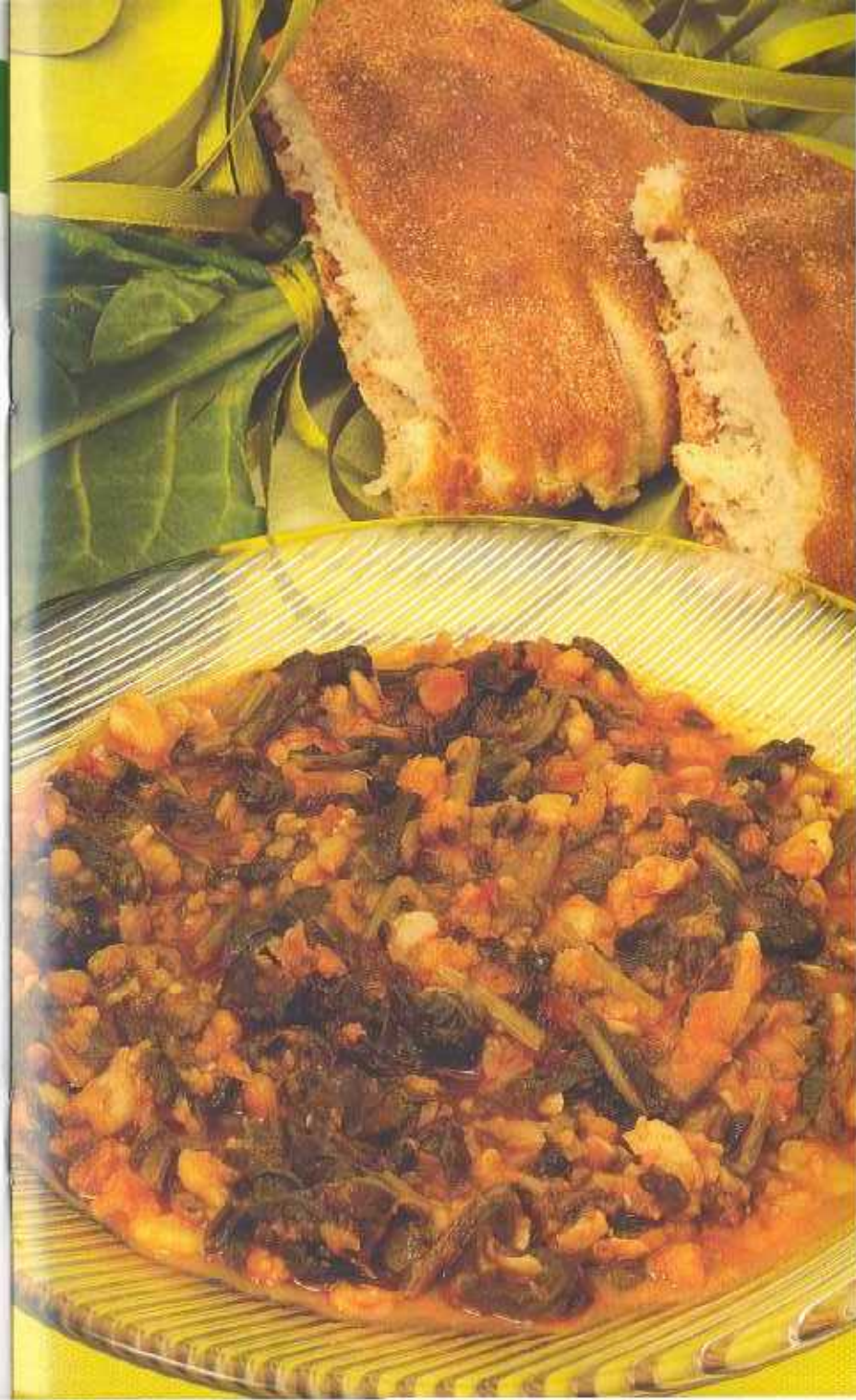
1. Couper les épinards en petits morceaux puis faire bouillir. Egouttez-les et laissez-les à part.
2. Faire bouillir les fèves aussi, égouttez-les et laissez-les à part.
3. Préparer la Dersa : dans un mortier, écraser l'ail, le piment, le sel, le poivre noir et le cumin.
4. Dans une marmite, mettre la Dersa, les épinards, les fèves et le concentré de tomate, laisser le tout sur feu doux pendant 10 mn.

المقادير

- 2 ربطات سبانخ (سلق)
- 500 غ فول مدشش
- 1 رأس ثوم مبشور
- 1 ملعقة كبيرة معاطم مصبرة
- 1 فلفل أحمر حار (فلفل بريس)
- فوصة كمون
- فلفل أسود
- ملح

كيفية التحضير

1. قطعي السبانخ إلى قطع صغيرة ثم غليها، قفاريها و اتركها على حدي.
2. غلي الفول أيضا، فطريه و اتركه على جنب.
3. حضري الدرسة، في مهراس، اسحقى الثوم، الفلفل الحار، الملح، الفلفل الأسود و الكمون.
4. في طنجرة، ضعي البوسة، السبانخ، الفول و المعاطم المصبرة، اتركي الكل على نار هادئة مدة 10 دقائق.





Tadjine Zitoune

طاجين الزيتون



Ingredients

- 2 cuisses de poulet
- 1 kg de carottes
- 250 gr d'olives dénoyau-
lées
- 1 boîte de champignons
- 1 oignon épelé
- 1 poignée de pois chiches
trempés la veille
- Un petit bâtonnet de
cannelle
- 1 C. à soupe de beurre
- Poivre noir
- Sel

Préparation

1. Dans une marmite, bien faire revenir l'oignon, le poulet, le
poivre noir, le sel et la cannelle dans le beurre. Ajouter l'eau
chaude et laisser cuire le tout pendant 20 mn.
2. Faire bouillir les olives pour les dessaler.
3. A mi-cuisson du poulet, ajouter les carottes coupées en
rondelles et les pois chiches. Laisser le tout sur le feu pendant
20 mn.
4. A la fin, ajouter les champignons et les olives et laisser cuire
le tout pendant 10 mn puis servir.

المقادير

- 2 فخذين دجاج
- 1 كغ جزر
- 250 غ زيتون دون عظم
- 1 علبة فقاء
- 1 حبة بصل مبشورة
- 1 حفلة حمص منقوع في الماء ليلة
من قبل
- عود قرفة صغيرة
- 1 ملعقة كبيرة زبدة
- فلفل أسود
- ملح

كيفية التحضير

1. في منجرة، حمسي جيداً البصل، الدجاج، الفلفل الأسود، الملح و القرفة في
الزبدة. أضيفي الماء الساخن و اتركي انكلى يطهى مدة 20 دقيقة
2. غلي الزيتون ليتزغ ملحه.
3. عند نصف صهي الدجاج، أضيفي الجزر المقطع إلى دوائر و الحمص. اتركي
الكل على النار مدة 20 دقيقة.
4. في الأخير، أضيفي الفقاء و الزيتون و اتركي انكلى يطهى مدة 10 دقائق ثم
قدميه.





Chetitha makh

شطيطحة مخ

Ingrédients

- 1 cervelle de veau
- 2 poivrons verts
- 1 petite tête d'ail
- 1 C. à soupe de concentré de tomate
- 2 C. à soupe d'huile
- Poivre noir
- Ras El Hanout
- Cumin
- Sel

Préparation

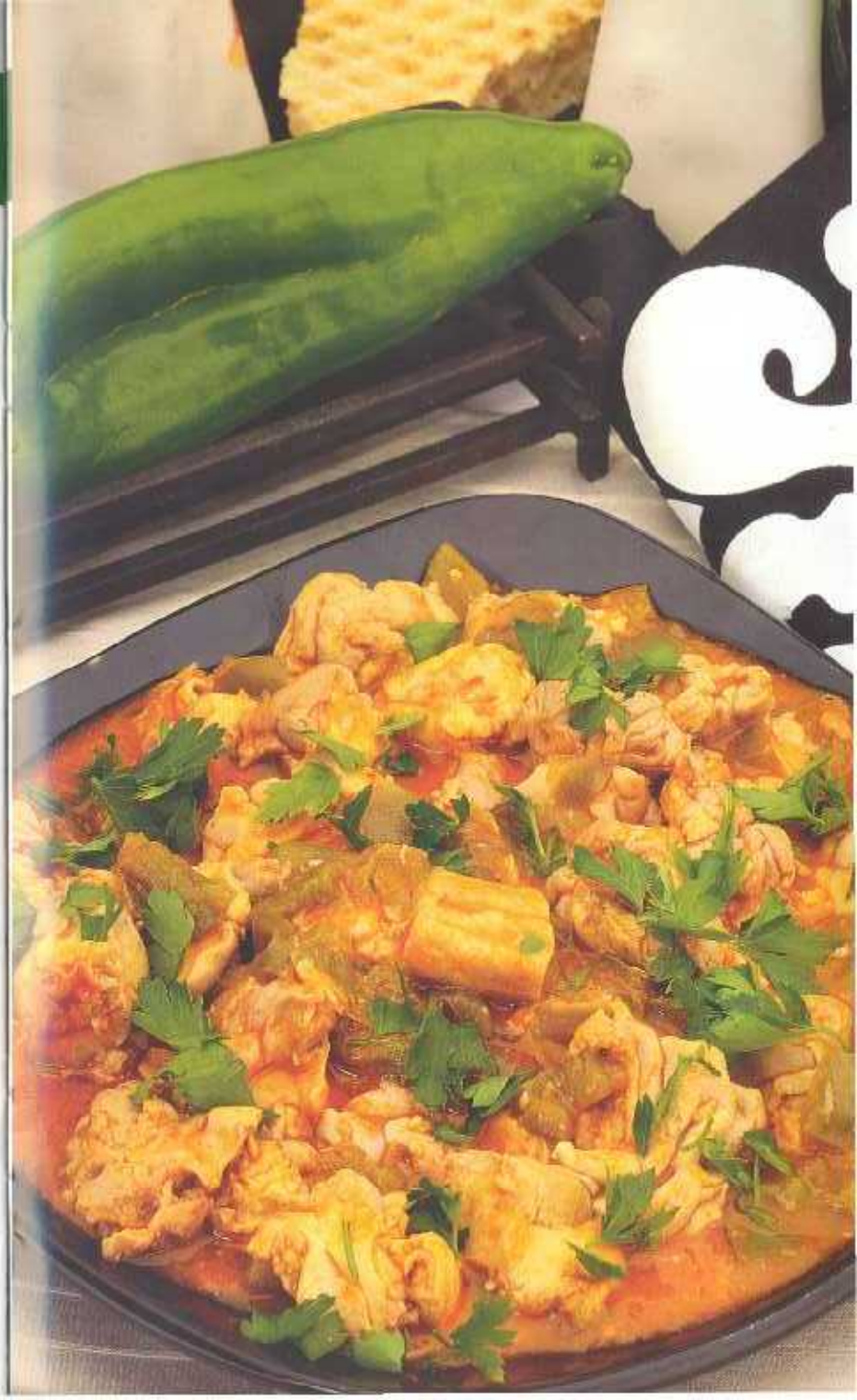
1. Préparer la Dersa : dans un mortier, écraser l'ail, le sel, le poivre noir, Ras El Hanout et le cumin.
2. Couper le poivron vert en petits carrés.
3. Dans une marmite, mettre la Dersa, le poivron vert et l'huile, ajouter un peu d'eau puis la tomate. Laisser cuire le tout pendant 15 mn.
4. Tremper la cervelle dans de l'eau bouillante, faites-la sortir, enlever la couche supérieure et les veines rouges.
5. Couper la cervelle en carrés, ajoutez la au premier mélange et laissez le tout sur le feu pendant 15 mn.

المقادير

- 1 مخ بقرى
- 2 حبات فلفل أخضر حلو
- 1 رأس ثوم صغير
- 1 ملعقة كبيرة طماطم مصبرة
- 2 ملعقةتين كبيرتين زيت
- فلفل أسود
- رأس الخانثور
- كزبرة
- ملح

كيفية التحضير

1. حضري الدرسة : في مهباس، إسحقى الثوم، الملح، الفلفل الأسود، رأس الخانثور و الكيمون.
2. قلعي الفلفل الأخضر إلى مربعات صغيرة.
3. في منجرة، ضعي الدرسة، الفلفل الأخضر الحلو و الزيت، أضيفي الفلفل من الماء ثم الطماطم. اتركي الكل يطهى مدة 15 دقيقة.
4. اغسلي المخ في ماء مغلي، أخرجيه، إنزععي الطبقة الخارجية و العروق الحمراء.
5. قلعي المخ إلى مربعات، أضيفيه للخليط الأول و اتركي الكل على النار مدة 15 دقيقة.





Chelitha makh

شطيطحة مخ

Ingédients

- 1 cervelle de veau
- 2 poivrons verts
- 1 petite tête d'ail
- 1 C. à soupe de concentré de tomate
- 2 C. à soupe d'huile
- Poivre noir
- Ras El Hanout
- Cumin
- Sel

Préparation

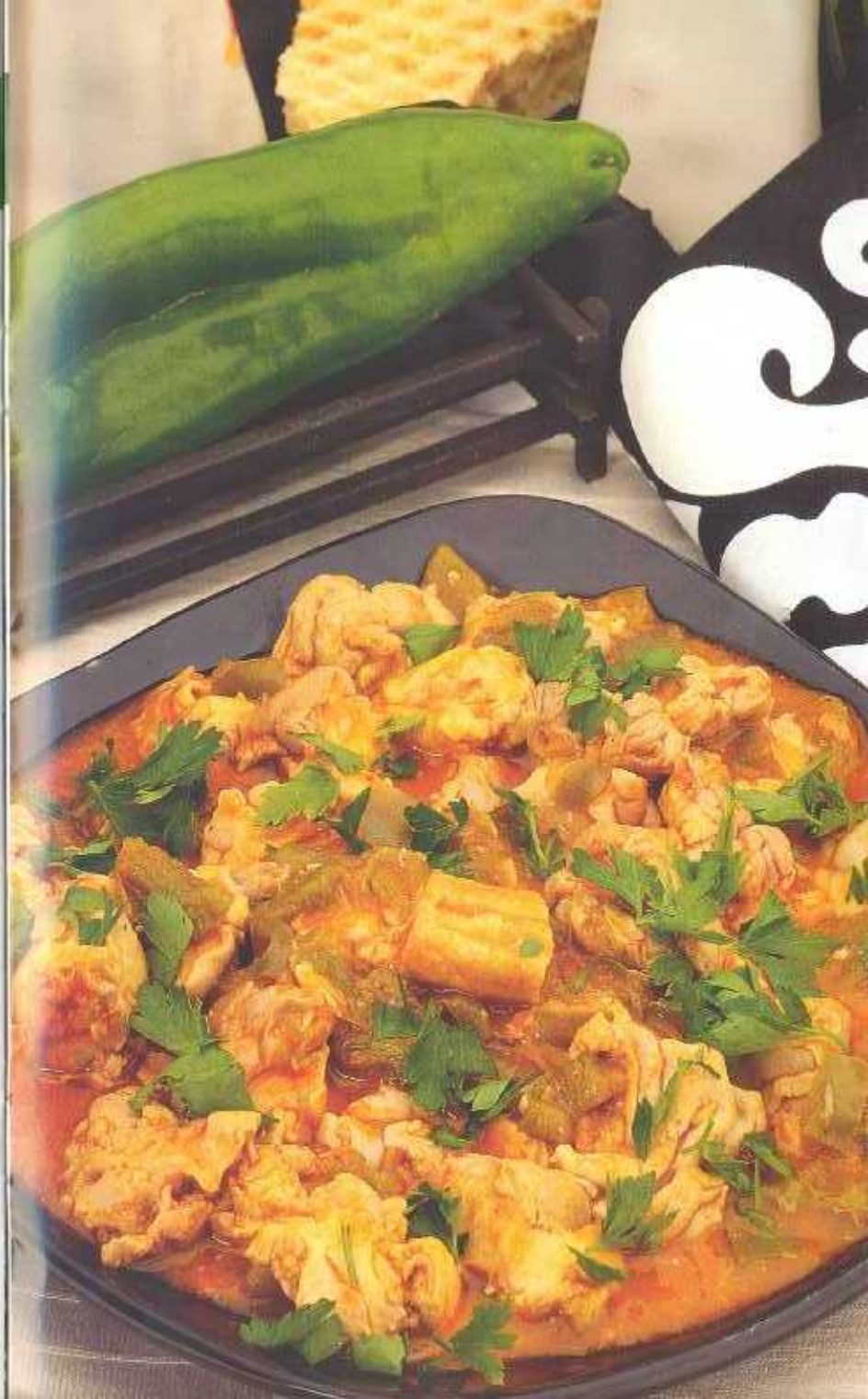
1. Préparer la Dersa : dans un mortier, écraser l'ail, le sel, le poivre noir, Ras El Hanout et le cumin.
2. Couper le poivron vert en petits carrés.
3. Dans une marmite, mettre la Dersa, le poivron vert et l'huile, ajouter un peu d'eau puis la tomate. Laisser cuire le tout pendant 15 mn.
4. Tremper la cervelle dans de l'eau bouillante, faites-la sortir, enlever la couche supérieure et les veines rouges.
5. Couper la cervelle en carrés, ajoutez-la au premier mélange et laissez le tout sur la feu pendant 15 mn.

المقادير

- 1 مخ بقري
- 2 حبات فلفل أخضر حلو
- 1 رأس ثوم صغير
- 1 ملعقة كبيرة طماطم معصورة
- 2 ملاعقتين كبيرتين زيت
- فلفل أسود
- رأس الحانوت
- كمون
- ملح

كيفية التحضير

1. حضري الدرسة : في مهراس، سحق الثوم، الملح، الفلفل الأسود، رأس الحانوت و الكمون.
2. قطعي الفلفل الأخضر إلى مربعات صغيرة.
3. في طنجرة، ضعي الدرسة، الفلفل الأخضر الحلو والزيت، أضيفي القليل من الماء ثم الطماطم. اتركي الكل يطهى مدة 15 دقيقة.
4. اغطسي المخ في ماء مغلي، أخرجيه، إنزع الطبقه الخارجية و العروق الحمره.
5. قطعي المخ إلى مربعات، أضيفيه للخليط الأول و اتركي الكل على النار مدة 15 دقيقة.





Doulma karnoun

دولمة قرنون

Ingredients

- 200 gr de viande hachée
- 2 kg d'artichauts
- 500 gr de petits pois
- 1 gros oignon râpé
- 1 poignée de riz
- Poivre noir
- 1 œuf
- 2 C. à soupe d'huile
- 1 C. à soupe de beurre
- Un petit bâtonnet de cannelle
- Persil
- Sel

Préparation

1. Faire revenir la moitié de la quantité d'oignon, le sel, le poivre noir et la cannelle dans l'huile puis ajouter les petits pois.
2. Eplucher les artichauts en ne gardant que les fonds et frottez-les avec du dilon.
3. Préparer la farce : dans un récipient, mettre la viande hachée, la moitié restante de l'oignon, le riz bouilli, le sel, le poivre noir et le persil puis remuer avec les doigts.
4. Remplir les artichauts avec la farce. À ébullition de la sauce, ajouter les artichauts farcis (il faut que les artichauts soient couverts de sauce). Laisser cuire le tout pendant 20 mn puis servir.

المقادير

- 200 غ لحم مجري
- 2 كغ قرنون
- 500 غ جبنة
- 1 حبة بصل كبيرة مبشورة
- 1 حبة أرز
- فلفل أسود
- 1 بيضة
- 2 ملحقتين كبيرتين زيت
- 1 ملعقة كبيرة زبدة
- عود قرفة صغير
- معدنوس
- ملح

كيفية التحضير

1. حمسي نصف كمية البصل، الملح، الفلفل الأسود و القرفة في الزيت ثم اضيفي الجبنة.
2. قشري القرنون مع الاحتفاظ الا بقاعدته وحكه بالليمون.
3. حضري الحشو: في وعاء، ضعي اللحم المجري، نصف كمية البصل المتبقية، الأرز المغلي، الملح، الفلفل الأسود و المعدنوس ثم اجمعي بالبيض.
4. املئي حبات القرنون بالحشو. عند غليان المرق، اضيفي القرنون المحشي (يجب ان تغطي حبات القرنون بالمرق)، اتركي الكل يطهى مدة 20 دقيقة ثم قدميه.





Chetitha Zelif

شطيطحة زليف

Ingédients

- 1 tête de mouton et ses pieds
- 1 tête d'ail
- 1 piment rouge (Felfe Driss)
- 1 poignée de pois chiches cuits
- Poivre noir
- Ras El Hanout
- 3 C. à soupe d'huile
- 1 C. à soupe de concentré de tomate
- Sel

Préparation

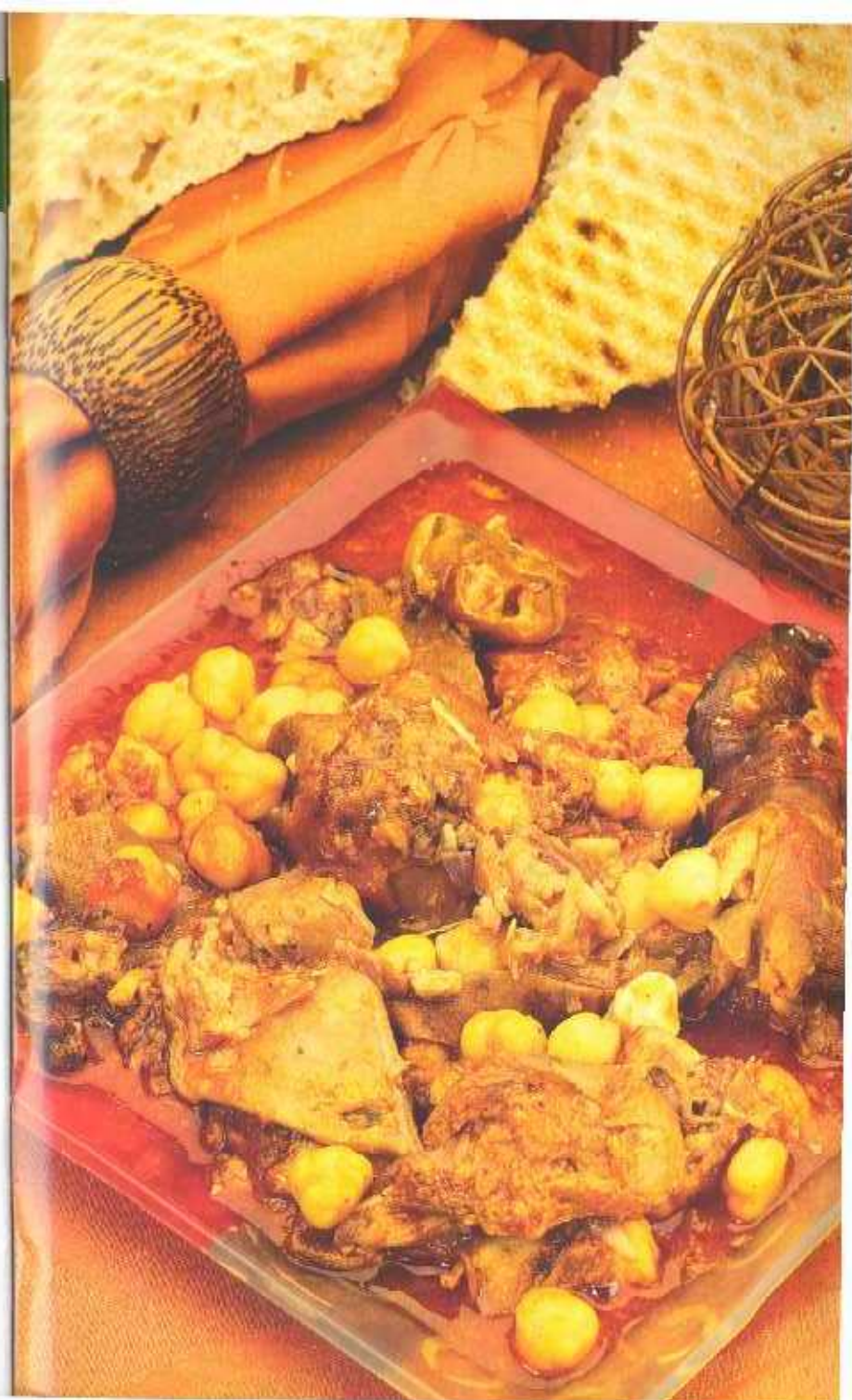
1. Faire bouillir la tête du mouton et ses pieds, égouttez-les dans un couscoussier puis désossez-les.
2. Préparer la Dersa : dans un mortier, écraser l'ail, le sel, le poivre noir et le piment (Felfe Driss).
3. Dans une marmite, mettre la tête du mouton et ses pieds, la Dersa, l'huile, la tomate et un peu d'eau, laisser cuire le tout pendant 15 mn.

المقادير

- رأس خروف وأرجله
- رأس ثوم
- فلفل أحمر حار (فلفل دريس)
- حفنة حمص مطهي
- فلفل أسود
- رأس الحانوت
- 3 ملاعق كبيرة زيت
- 1 ملعقة كبيرة طماطم مصبرة
- ملح

كيفية التحضير

1. غلي رأس الخروف وأرجله، قطوبها في كيسكاس ثم انزع عظامها
2. حضري الدرسة: في مهزاس، اسحقني الثوم، الملح، الفلفل الأسود و الفلفل الحار (فلفل دريس)
3. في طنجرة، ضعي رأس الخروف وأرجله، الدرسة، الزيت، الطماطم والقليل من الماء و اتركي الكل يطهى مدة 15 دقيقة.



Ingredients

- 500 gr de courgettes
- Tripes de mouton
- 1 poignée de pois chiches trempés la veille
- 1 tête d'ail
- 3 Cl. à soupe d'huile
- 1 Cl. à soupe de concentré de tomate
- Ras El Hanout
- Poivre rouge
- Poivre noir
- Sel
- Coriandre
- Menthe

Préparation

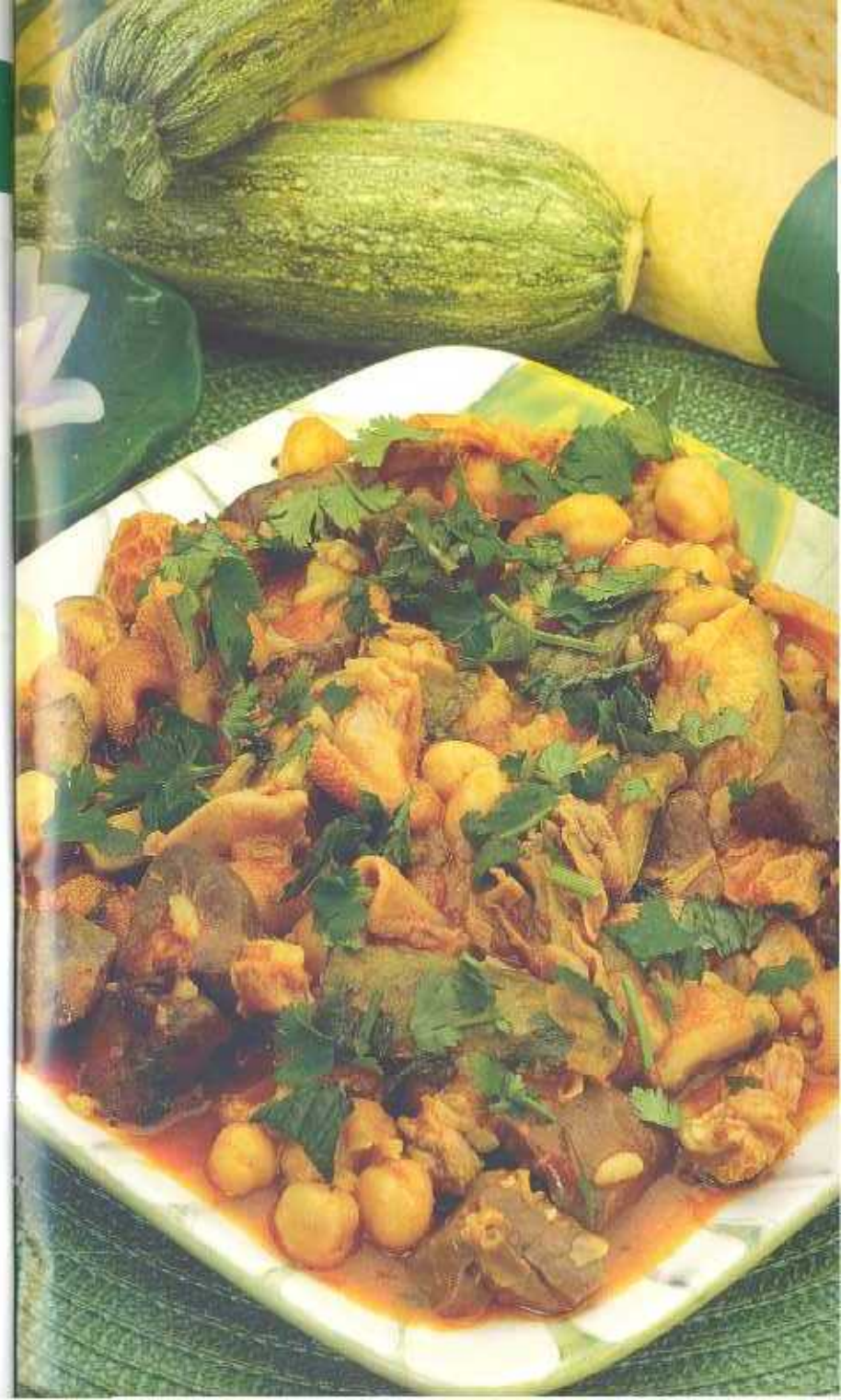
1. Bien nettoyer les tripes, lavez-les, égouttez-les et coupez-les en petits carrés.
2. Préparer la Dersa : dans un mortier, écraser l'ail, le poivre rouge, le poivre noir, Ras El Hanout et le sel.
3. Dans une mamite, mettre l'huile, les tripes et la Dersa puis laisser bien revenir. Ajouter l'eau jusqu'à couvrir toutes les tripes puis laisser cuire pendant 40 mn.
4. Découper les courgettes en longueur, ajoutez-les au mélange avec les pois chiches et la tomate puis laisser cuire pendant 20 mn.
5. Au moment de servir, saupoudrer de coriandre et de menthe.

المقادير

- 500 غ قرعة
- دوازة خروف
- 1 حفنة حمص منقوع في الماء ليلة من قبل
- 1 رأس ثوم
- 3 ملاعق كبيرة زيت
- 1 ملعقة كبيرة صلصة طماطم مصنوعة
- رأس الحانوت
- فلفل أحمر
- فلفل أسود
- ملح
- حشيش
- نعناع

كيفية التحضير

1. نظفي الدوازة جيدا، اغسلها، قطريها و قطعها إلى مربعات صغيرة.
2. حضري الدرسة : في مهواس، إسحقى الثوم، الفلفل الأحمر، الفلفل الأسود، رأس الحانوت و الملح.
3. في منجرة، ضعي الزيت، الدوازة و الدرسة ثم اتركها تتحمس جيدا. أضيفي الماء حتى تغطي كل الدوازة ثم اتركها تطهى مدة 40 دقيقة.
4. قطعي القرعة موليأ، أضيفيها للخليط مع الحمص و الطماطم ثم اتركها تطهى مدة 20 دقيقة.
5. عند التقديم، نثري الحشيش و النعناع.



Loubia bel l'sane

لوبياء باللسان

Ingédients

- 1 langue de veau
- 500 gr d'haricots blancs
- 1 tête d'ail
- 1 C. à soupe de concentré de tomate
- 3 C. à soupe d'huile
- Poivre noir
- Poivre rouge
- Cumin
- Sel

Préparation

1. Dans une marmite, faire cuire les haricots à part dans l'eau.
2. Préparer la Dersa : dans un mortier, écraser l'ail, le sel, le poivre noir, le cumin et le poivre rouge.
3. Dans une marmite, mettre l'huile, la Dersa et la langue coupée en carrés, bien faire revenir puis ajouter 1 litre d'eau et laisser cuire.
4. Après cuisson des haricots, égouttez-les puis ajoutez-les à la langue avec la tomate et laisser légèrement épaissir.

المقادير

- 1 لسان بقري
- 500 غ لوبياء بيضاء
- 1 رأس ثوم
- 1 ملعقة كبيرة طماطم معصورة
- 3 ملاعق كبيرة زيت
- فلفل أسود
- فلفل أحمر
- كمون
- ملح

كيفية التحضير

1. في قدر، يطهى اللوبياء على جتب في الماء.
2. حضري المرسة : في مهراس، إسحقى الثوم، الملح، الفلفل الأسود، الكمون و الفلفل الأحمر.
3. في طنجرة، ضعي الزيت، الدرسة و اللسان المقطع إلى مربعات، حمسيهم جيداً ثم أضيفي لتر من الماء و اتركيه يطهى.
4. بعد طهي اللوبياء، قطريها ثم أضيفيها إلى اللسان مع الطماطم و اتركيها تعقد نوعاً ما.

